

Gezonde en Actieve Leefstijl in het basisonderwijs



gezonde jeugd
gezonde toekomst

Is een samenwerkingsverband van:



3^e UPDATE MAART 2020

Het sociale leven staat stil en dat is belangrijk op dit moment. De scholen zijn dicht, 'onze' kinderen en hun ouders/verzorgers zitten thuis. In deze bijzondere tijd willen we jullie graag informeren over de afgelopen periode. Er is namelijk veel moois gebeurd op het gebied van een gezonde en actieve basisschool!

Daarnaast willen we jullie en de kinderen inspireren om juist ook in deze tijd gezond en actief bezig te zijn. Dit doen we door het delen van een paar leuke links naar sites en filmpjes. Om te beginnen heeft Leefstijlcoach Manon Geerlings een paar leuke ideeën.

DE LEEFSTIJLKAR

Scholen die kinderen opvangen van ouders/verzorgers met vitale beroepen kunnen een beroep doen op de leefstijlkar. In de leefstijlkar zit divers sport- en spelmateriaal en een handleiding met sport- en speltips.

Wil je als school hier gebruik van maken of eerst meer informatie, neem dan contact op met Manon Geerlings.

@: m.geerlings@welzijnlelystad.nl

T: 06-18345281



MOODBOARD GEZONDHEID

Belangrijk om gezond te blijven!

Neem nu de tijd en maak thuis samen met je kind een mooi moodboard. Het thema: wat heb je nodig om gezond te blijven? Zoek plaatjes en afbeeldingen in tijdschriften en kranten, bijvoorbeeld gezonde receptjes, plaatjes over beweging of ontspanning. Maak kleine tekeningetjes, zoek teksten en maak jouw eigen moodboard op posterformaat. Natuurlijk krijgt het moodboard een mooie plek in huis of op de koelkast. Succes!

INTERESSANTE LEUKE SITES/LINKS

ALGEMEEN

- <https://www.pharos.nl/coronavirus/> heeft alle informatie over Corona ook beschikbaar in andere talen ([Nederlands](#) | [Turks](#) | [Tigrinya](#) | [Engels](#) | [Arabisch](#)) en zorgt ervoor dat de belangrijkste adviezen en maatregelen van de overheid worden omgezet naar laagdrempelige, begrijpelijke beeldtaal en teksten. Informatie wordt voortdurend geactualiseerd en getest door taalambassadeurs.
- Via <https://www.bol.com/nl/m/thuisblijvertjes/> kun je elke week 10 kinderboeken en luisterboeken voor 1 cent per stuk bestellen. Leuk voor ouders/verzorgers met kinderen die thuiszitten.
- Op <https://lekkersamenklooien.nl/lekkersamenklooien/thuis-maken/> tref je leuke tips om te knutselen en tref je een poster aan met 50 tools.
- <https://balansdigitaal.nl/> is een gratis online programma voor ouders met drukke kinderen.
- Omgaan met Corona-stress en tips en tools voor thuiswerken en met je kinderen een team vormen, vindt je op <http://careerandlive.nl/gratis-ecoaching-thuiswerken-en-omgaan-met-coronastress/>
- Met je kinderen in deze tijd musea bezoeken? Dat kan nu via de gratis app Google arts & culture. Je kunt nu digitaal wereldwijd alle musea bekijken. Mooi uitje vanuit huis!

BEWEGEN & CORONAVIRUS

Bewegen is gezond, dat wisten we natuurlijk al. Maar bewegen bevordert ook het gevecht tegen virussen binnen het lichaam. Door regelmatig intensief te bewegen, stijgt het aantal t-cellen en nk-cellen, oftewel *natural killers*, in het lichaam. Dit zijn de cellen die virussen aanpakken.

Zoals neuropsycholoog Erik Scherder het zegt: "Je hoeft echt niet buiten je grenzen te gaan, maar kom uit die stoel. Ga de trap een paar keer extra op en af of maak een wandeling."

Naast de lichamelijke voordelen, heeft de mentale gesteldheid ook baat bij lichaamsbeweging. Een down gevoel door het negatieve nieuws over het coronavirus of een gebrek aan sociale contacten? Bewegen helpt!

- Thuisgym met je gymmeester of -juf van de vakgroep bewegingsonderwijs Lelystad: <https://www.bewegingsonderwijslelystad.nl/thuisgymmen/>
- Voor leuke vitale tips zie: <https://www.facebook.com/SportbedrijfLelystad>
- Zappsport home: www.zapp.nl/programmas/zappsport/nieuws/26680-zappsport-home
- Buitenspeelplekken: <http://gratisbewegen.nl/>
- Blijf thuis in beweging via Instagram: https://www.instagram.com/blijf_thuis_in_beweging/
- Bewegen met de letters van het alfabet: <https://youtu.be/DajoOa2-KYg>
- Beweegboek: <https://www.sportbedrijf-drachten.nl/beweegboek/>
- Via <https://www.maxvandaag.nl/programmas/tv/nederland-in-beweging/> kun je via het programma "Heel Nederland thuis in beweging" fit blijven door lekker mee te bewegen.
- Toch even een frisse neus halen? Volg de waterwandelpad langs Bataviakust. Je vindt borden zoals hiernaast met leuke informatie. Skaten en fietsen kun je ook heerlijk langs het water tussen de havens! Denk wel aan de regels!



GEZONDE VOEDING & CORONAVIRUS

'Eet gezond en houd je weerstand op peil' is het advies van het Voedingscentrum. Door gezond te eten, genoeg te slapen en regelmatig te bewegen, blijft de weerstand zo hoog mogelijk. Met een goede weerstand is het lichaam beter bestand tegen ziekmakende bacteriën en virussen en wordt iemand minder snel ziek. Mocht iemand toch ziek worden, dan is het herstel sneller.

- Coronavirus en voeding voor professionals en consumenten: <https://www.voedingscentrum.nl/coronavirus>
- Voorbeelden gezonde groentetraktaties: <https://www.eetgroente.nl/groente-traktaties-en-recepten/traktaties>

WAT GEBEURT ER ZOAL IN EN MET DE SCHOLEN?

Drink Water

Wethouder Nelly den Os en directeur Bertie Schaap van basisschool De Albatros gaven donderdag 9 januari jl. het startschot van de campagne Drink Water. De start van de campagne Drink Water gebeurde tijdens een schoolbrede watermiddag waarbij er voor elke groep een leuke, passende activiteit gedaan is rondom drinkwater. Ter afsluiting van de middag kregen de kinderen een eigen bidon overhandigd.



Ontbijtkanjers

Basisschool de Finnjol is gestart met Ontbijtkanjers van Stichting Samen en Sociaal. Leerlingen en hun ouders / verzorgers van de groepen 4 t/m 8 zijn in wijkcentrum de Dukdalf onder het genot van een gezond ontbijt actief aan de slag geweest met thema's op het gebied van gezonde



voeding, traktaties en bewegen. De andere groepen komen aan de beurt zodra de scholen weer open gaan.

IK Lekker fit! op de Zevenster

De klassen op De Zevenster hebben in de periode van de kerstvakantie tot de voorjaarsvakantie aandacht besteed aan gezonde voeding en bewegen. Een greep uit de vele activiteiten: de hoeveelheid suiker die genuttigd werd is bijgehouden met suikerklontjes in een vaas, de hoeveelheid water dat gedronken werd is bijgehouden, hindernisbaan op het plein, beweegspeurtocht, smaaklessen, workshops smoothies maken en meditatie, tandenpoetslessen door de GGD, excursie Zuiderzeeland, uitje naar Jumpsquare, clinic volleybalvereniging Volta en de eurofittest. In de tussentijd wordt er hard gewerkt aan het vignet Voeding van Gezonde School. Elke leerling krijgt schoolfruit aangeboden en de school heeft een moestuin waar groente en fruit groeit. Ook werkt de Zevenster aan het behalen van het vignet Bewegen & sport van Gezonde School.

Gezonde School ontwikkelingen

Bijna alle scholen werken planmatig en structureel aan gezondheid en een gezonde leefstijl van de leerlingen door middel van de Gezonde School aanpak.

- Zo heeft de Albatros verlenging aangevraagd voor het certificaat Voeding dat in mei afloopt. Naast Voeding zijn zij ook in het bezit van het certificaat Bewegen & sport.
- Het Mozaïek is ook in het bezit van zowel het certificaat Voeding als Bewegen & sport. Het certificaat Voeding hebben zij afgelopen najaar kunnen verlengen tot 2022.
- De Finnjol heeft afgelopen najaar het certificaat Bewegen & sport gekregen! Ook zij zijn in ieder geval tot 2022 een Gezonde School. Ook zijn ze bezig om het certificaat Voeding te behalen.
- De Lepelaar heeft afgelopen maand het certificaat Bewegen & sport behaald! Gefeliciteerd!
- De Kring heeft afgelopen maand ook het certificaat Bewegen & sport behaald! Van harte!
- Ook de Zevenster is druk om een Gezonde School te worden. Op meerdere thema's gebeurt al veel. Ze hebben de ambitie om de volgende certificaten te behalen: Voeding, Bewegen & sport en Roken-, alcohol en drugspreventie.

Keep up the good work!

Onderzoek Bewegen en Voeding

Jarno de Jong, vierdejaars student Sportkunde van Hogeschool Windesheim, heeft begin van het jaar een onderzoek afgenomen op acht basisscholen, namelijk Lepelaar, Finnjol, Tjalk, Kring, Mozaïek, Windroos, Warande en Brink. Het onderzoek is een initiatief van Sportbedrijf Lelystad, de Vakgroep Bewegingsonderwijs en JOGG. Het onderzoek gaat over sport & bewegen en voeding & drinken. Naast een algemene rapportage ontvangt elke school een factsheet met de resultaten van de school. De resultaten zijn voor de zomer gereed.

NAAMSWIJZIGING

Van Jongeren Op Gezond Gewicht naar Gezonde Jeugd Gezonde Toekomst



De naam Jongeren Op Gezond gewicht is te beperkend. De nadruk op gewicht ligt gevoelig en lijkt te gaan over een kleine groep kinderen en jongeren. JOGG is een preventieve aanpak voor álle jongeren met de focus op gezonde omgevingen.

WAT GEBEURT ER NOG MEER?

- Het schoolvoetbaltoernooi gaat dit jaar niet door. Een mooie ontwikkeling is dat de organisatie van het toernooi de handschoen heeft opgepakt en een gezond tintje aan het toernooi had willen toevoegen. Daar leveren we natuurlijk graag onze bijdrage aan en de plannen waren al klaar! Helaas moeten we een jaar wachten.
- We verkennen of we schooltennis bij tennisvereniging ITL tot stand kunnen brengen. Twee scholen hebben aangegeven hier interesse voor te hebben. Gedacht wordt om te starten met de groepen 6, 7 en 8. ITL stelt haar banen open voor kinderen van het basisonderwijs. Het schooltennis wordt gegeven onder begeleiding van de vakleerkrachten bewegingsonderwijs en een stagiair van het Sportbedrijf. Manon Geerlings, leefstijlwijkcoach, coördineert het schooltennis. We gaan hiermee verder zodra dit kan.
- Onder aanvoering van een sportformateur wordt in samenwerking met sportaanbieders, maatschappelijke organisaties en bedrijven gewerkt aan een lokaal Sport & Vitaliteitsakkoord Lelystad. Doel is om zoveel mogelijk inwoners, jong en oud, met plezier te laten sporten en bewegen. Sport en bewegen levert veel op, het is gezond, verbreedert, geeft zelfvertrouwen en haalt mensen uit hun isolement.
- Skills4Life is een leefstijlinterventie voor jongeren van 12 tot 18 jaar. In een periode van 3 maanden krijgen deze jongeren handvatten en tools om een gezondere leefstijl aan te meten. Vanwege het coronavirus wordt Skills4Life uitgesteld tot na de zomer. Sportbedrijf Lelystad is nog op zoek naar leerlingen die nu nog in groep 8 zitten en na de zomer naar de middelbare school gaan, of leerlingen die na de zomer 12 jaar zijn en die mee kunnen en willen doen met dit programma. De voorwaarden voor deelname zijn een goede motivatie om gedrag te veranderen bij zowel leerling als ouders/verzorgers als ook een te hoge BMI (25>).
Denkt u dat bepaalde leerlingen hiervoor in aanmerking komen, dan kunt u deze leerlingen en ouders doorverwijzen naar Patrick Boelhauer, buurtsportcoach gezondheid & sociaal domein: 06-52460242 of p.boelhauer@sportbedrijf.nl.